

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИИ**

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

Вып. 83 – 2009 г.

**АКТУАЛЬНЫЕ
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:

В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, Р. Бака (Польша)

Ответственный за выпуск — **проф. Д.Н. Давиденко**

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

Главный редактор — **И.П. Волков**

Зам. главного редактора — **Д.Н. Давиденко**

Адрес редакции:

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.

Кафедра психологии

Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья

им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(проф. И.П. Волков)

тел. (812) 714–6627

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА

по отделению валеологии и психофизиологии

(Зав. отделением – академик БПА, **проф. Д.Н. Давиденко**)

B36

В 43162014 – 75 Без объявления

С 96 (03) – 01

ISBN 5–85029–077–X

© **Д.Н. Давиденко** (E-mail: dnd1814dnd@mail.ru)

ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Вып. 83 – 2009 г.

Научное издание (сокр. «Вестник БПА»)

Основано в июле 1995 г. в Санкт-Петербурге. Гослицензия № 00-5832.

Международная регистрация (ЮНЕСКО, г. Париж):

ISSN 1818-6467 (Vestnik BPA)

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Гетман В.А., Новицкий Ю.В. Исторически-философские истоки культуры здоровья	4
Давиденко Д.Н., Котлярова Е.Н., Скляров С.В. Вузовская физическая культура и культура здоровья студентов	10
Григорьев В.И., Шубин Ю.К. Рейтинговый контроль – инновационный инструмент управления физическим воспитанием студентов вузов: теоретико-методологический аспект	16
Митин А.Е., Филиппова С.О., Митин Е.А. Основные положения построения гуманитарных технологий в образовании	29
Алиев Э.Г. Оптимизация системы управления профессиональным мини-футболом	40
Алиев Э.Г. Организационно-педагогическое управление развития мини-футбола в вузе	46
Факеев М.А. Исследование динамики развития показателей психомоторных функций детей в возрасте 9-15 лет	48
Руденко Г.В., Яковлев Ю.Н. Теоретические основания к анализу проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	51
Алексеева О.И. Управление специальной подготовкой квалифицированных пловцов	55
Давиденко Д.Н., Платонова Т.В. Экология и культура здоровья	58
Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Степанов В.С. Асимметрии физического развития и специальная работоспособность спортсменов	62

В.А. Гетман, Ю.В. Новицкий

Достаточно глубоко и системно рассмотрен исторический опыт и философские основы использования различных средств оздоровления в работе Ю.Н. Тепера. Начиная с античной культуры, которая представляла мощный арсенал средств укрепления тела и духа. Так, к примеру, греческая гимнастика, в отличие от соревновательной атлетики, предусматривала использование физических упражнений в числе средств гигиены тела (в греческой мифологии Гигея – богиня здоровья). Наряду с гигиеной тела существовала и «гигиена души»: мир музыки, поэзии, искусства и ритуалы обеспечивали достижение катарсиса – очищения и возвышения души.

Философия античной гигиены строилась на непростых представлениях о взаимодействии тела и духа, природных и космических начал в человеке. Уместно в данном контексте привести один из примеров рамочного определения из философии, который подтверждает всю сложность данного предмета в вопросах здоровья. Б.Рассел определил рамки, в которых философия является чем-то промежуточным между теологией и наукой. Подобно теологии, она опирается на спекуляции по поводу предметов, относительно которых точное знание оказывалось недостижимым; но, подобно науке, она призывает скорее к человеческому разуму, чем к авторитету, будь то авторитет традиции или Откровения.

Вряд ли сегодня мы можем представить, как выглядела оздоровительная физическая культура древних, и сказать, в какой мере возможен перенос античной практики в мир наших проблем. Ясно од-

но: в античной Греции сформировались основные подходы к решению проблем здоровья.

Базовая идея античности, и в этом смысле закладывающая философские основы здоровья, заключалась и том, что здоровье рассматривалось как *результат добродетельной, тщательно организованной, дисциплинированной жизни*. Этот принцип был зафиксирован в V веке до н.э. в правилах школы пифагорейцев. «Для всех, многих и для немногих было у него (Пифагора) на устах правило: беги от всякой хитрости, отсекай огнем, железом и любым орудием от тела болезнь, от души невежество, от утробы роскошество, от города смуту, от семьи ссору, беги от всего, что есть неумеренность». Залогом здоровья пифагорейцы считали добродетель, гармонию человеческих отношений, сознательную самодисциплину. И другие античные философы полагали, что величие и сила духа, обеспечивающие добродетель, могут быть достигнуты за счет самоограничений и состязаний человека с самим собой. Главной ареной для таких состязаний, по мнению Диогена, выступают «тяжкие труды, непреодолимые для обжор и безрассудных людей, которые весь день пируют, а ночью храпят; эти труды под силу преодолеть только людям сухощавым, худым, с животами подтянутыми, как у ос».

В диалоге «Тимей» Платон рассуждает: «Человек – нечто отличное от своего тела... Человек – это то, что пользуется своим телом. Человек – душа, тело и целое, состоящее из того и другого». По Платону, человек – пространство соперничества, вражды и примирения двух соперников: тела и души. С одной стороны, душа выступает причиной жизни тела, с другой стороны, тело – «знак и могила души».

«Для обеих частей, – утверждает Платон – существует единственный путь спасения: не приводить в движение ни души без тела, ни тела без души, дабы одно и другая, помогая друг другу, приходили бы во взаимное равновесие и таким образом оставались здоровыми».

Идея самоограничения, аскезы как основы здорового образа жизни – один из основных принципов стоицизма. Луций Сенека в «Письмах к Луципию» настаивает: «Я скажу тебе, как распознать здорового: он доволен собою, доверяет себе, знает, что для блаженной жизни ничего не дают ни молитвы смертных, ни те благодеяния, которые оказывают, которых до-

*Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом.
Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,
Что почитает за дар природы предел своей жизни,
Что и состоянье терпеть затрудненья какие угодно, –
Духа, что к гневу не склонен, страстей неразумных не знает,
Предпочитая отраду тяжких трудов Геркулеса
Чувству любви и пирам, и роскоши Сарданапалла*

Как мы видим дух, духовное начало, душа человека представляются первоосновой здоровья. Эти позиции прослеживаются у большинства мыслителей древности, созвучны с мнением многих ученых современности и полностью совпадают с нашими представлениями о корнях здоровья человека.

В тоже время в богатой культуре античного мира мы находим все основные компоненты современной науки валеологии – комплексной науки о здоровье. Однако необходимо отметить, что Клавдий Гален (около 130-200 годы н. э.), опережая взгляды современных валеологов на 18 столетий, выделил в качестве объекта особого внимания врачей и гигиенистов «третье состояние». Так Гален назвал некое среднее состояние организма человека между здоровьем и болезнью и подчеркнул необходимость использования особых средств выхода из него. На тысячу лет опередил основоположников современной валеологии арабский врач и мыслитель Абу Али Ибн Сина (Авиценна, 980-1037

бываются. Держите тело в строгости, чтобы оно не переставало повиноваться душе: пусть пища лишь утоляет голод, питье – жажду, пусть одежда защищает тело от холода, в жилище – от всего, ему грозящего».

Размышляя о правилах здоровья, принято вспоминать афоризм Ювенала: «В здоровом теле – здоровый дух». Но Ю.Н. Теппер утверждает, что данный афоризм, как правило, приводится в сокращенном виде и трактуется «с точностью – до, наоборот» [3]. Залогом здорового духа, вроде бы, выступает здоровье телесное. Приведем знаменитый текст полностью:

годы н.э.). Он считал основной опасностью для здоровья малоподвижный образ жизни (современный термин – гипокинезия). В текстах старых времен мы не раз встречаем упоминания об образе и способе жизни человека, что дает нам основание выделять данные аспекты как важные и значимые в контексте нашей концепции о здоровье в широком смысле этого слова. Ибн Сина предупреждал, что применение лекарств – крайняя мера. Главным терапевтическим средством должны быть двигательная активность и особым образом организованное питание (на этом же настаивали одни из идеологов диетотерапии – П. Брэгг и Г. Шелтон). Основоположник арабской медицины утверждал, что человеку, который разумно и своевременно занимается физическими упражнениями, не потребуется никакого лечения, его организм способен сам справиться с любой болезнью. Великий Сократ, в дополнение к сказанному Авиценной по этому поводу отмечал – «Если человек сам следит за своим здоровьем, то тяжело найти врача,

который знал бы лучший способ для его здоровья, нежели сам человек. Нельзя лечить тело, не леча душу». Врач и философ Гиппократ (460-377 годы до н. э.) утверждал, что организм исцеляет природа. Задача врача – помочь ей. Поэтому в число основных средств оздоровления, по Гиппократу, должны быть внесены физические упражнения, диета (дословный перевод слова диета – прогулка), закаливание и массаж. По нашему глубокому убеждению именно Природа, во всем ее многообразии, величии и неограниченных возможностях, является тем самым Великим целителем всего живого на земле. Антропозитика здоровья в своей основе именно и фиксирует необходимость естественно-природного построения жизнедеятельности человека

В дальнейшем в истории оздоровительной физкультуры наблюдается существенные изменения. Происходят «перевертыши» от телесного к духовному. В средневековые господствовала христианская идеология исповедовавшая превосходство Духа и умерщвление плоти. Средневековые – школа аскезы, педагогика дисциплины: «Сам по себе человек ничто, "прах и пепел"». Схоласт Майстер Экхарт называл страдание зверем, способным примчать человека к заветной цели уединенности души. В средневековой культуре зафиксированы методы аскезы, умерщвления плоти, жесткие нормы праведной жизни. Вместе с тем, формировались мощные методы психотехнического воздействия: облегчение души исповедью и покаянием, массовое приобщение к таинствам и христианским мистериям. Исцеление толковалось как возвращение целостности, торжество Духа.

В эпоху Возрождения существенно изменились представления о полноте жизни. «Опыты, или Наставления нравственные и практические» Фрэнсиса Бэкона вышедшие в 1597 году, о сохранении здоровья, довольно несложны. По сути это отказ от

аскезы с рекомендациями «чередовать бодрствование и сон, но предпочитать сон, чередовать отдых и упражнения, но чаще упражняться». «...Изучи свои привычки в отношении диеты, сна, занятий, одежды и тому подобного и старайся мало-помалу сокращать то, что ты сочтешь вредным... Не оставляй без внимания ни одного происшествия с твоим телом, когда болен, обращая внимание главным образом на здоровье, когда здоров – на свою активность. Вышколенное тело, столкнувшись с не очень серьезной болезнью, обойдется без лекарств». Тут следует обратить внимание на одну, по нашему мнению, важную деталь. Фрэнсис Бекон фактически, кроме всего, указал на то, что человеку необходимо прислушиваться к себе, к своим состояниям и привычкам, и учиться управлять ими. Эта немаловажная деталь в его акцентах касающихся здоровья, в широком смысле этого понятия, важна для нас в аспекте Антропозитики здоровья, так как баланс внутренних миров человека с внешними мирами может осуществляться за счет умений чувствовать и ощущать, принимая правильные решения, что является основанием для формирования здоровья. При этом состояние душевного равновесия, как необходимое условие для внутреннего баланса, рассматривалось как добродетель: «Избегай зависти, затаенного гнева, тонкого и путаного самоанализа, чрезмерных радостей и веселий, неразделенной печали... Переживай удивление и восхищение от знакомства с новшествами: занимай ум такими блестящими и прославленными предметами, как история, предания и размышления о природе».

Здоровью уделялось значительное внимание философами и моралистами нового времени, которые полагали, что здоровье – одна из самых значимых ценностей. Мишель Монтень утверждал: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, трудов

и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели... Всякий путь, ведущий к здоровью, я не решился бы назвать ни чересчур трудным, ни слишком дорого стоящим». Рационализм нового времени определил необходимость, важность и значимость практического здоровья. Сохранение баланса душевных состояний, естественная и довольно часто рациональная двигательная активность, соблюдение постов, что отчасти помогало формировать баланс с внешними мирами, давали возможность какое то время обходиться без специальных знаний об оздоровительных физических упражнениях. Но пришло время технологической организации производства, развития военного дела, которые требовали специальной, в том числе и психофизической, подготовки людей. Ситуация существенно изменилась в XIX веке, возникла необходимость вспомнить и об античных системах гимнастики, потребовались и новые конструктивные идеи.

Авторы новых систем оздоровительной физической культуры были физиологи и педагоги, на которых оказывало существенное влияние новый вектор в развитии мышления - инженерные идеи. В связи с этим появляются оздоровительные системы, построенные на использовании специальных средств, гимнастических снарядов (Я. Линг – шведская система гимнастики, Г. Гутс-Мутс, Ф. Ян – немецкая система гимнастика). Сохраняется и направление гимнастики, противоположное технологическому – на естественных упражнениях и ритмике танца строятся французская (Ж. Эбер) и швейцарская (Ж. Далькроз) системы оздоровительных физических упражнений. От данных систем берут начало современные – аэробика и ритмика.

На основе все возрастающих требований времени и наличия опыта использования новых средств, впоследствии возникают технологии современного мира. Мира,

который все в большей степени становится искусственным, фактически тем самым, отдаляя человека и большую часть так называемых развитых стран, от естественно-го мира Живой Природы.

К началу XX века несоответствие быта людей темпам технологизированного производства становится всеобщей проблемой цивилизованных стран. Возникает проблема, которая порождена все более доминирующей искусственной направляющей, так называемого научно-технического прогресса (НТП) с зарождающимися и всезахватывающими бытовыми и производственными – неестественными ритмом и темпом жизни человека. Эта ситуация начинает уводить людей и целые страны все дальше от духовности и мироощущения себя (человека) как составляющей единицы мироздания. Человек порождает сам гипертрофированное самомнение о себе и своих возможностях. Первым среагировал на ситуацию датский инженер Йоган Мюллер. Он разработал комплекс простых и доступных гигиенических упражнений, проверил их эффективность на собственном семейном опыте и написал знаменитую книжку «Моя система». Гимнастика Мюллера по современным меркам примитивна: полтора десятка элементарных движений, рекомендации по поводу закаливания и водных процедур, использование приемов самомассажа. Но его книга имела всемирный успех. Оказалось, что укрепление здоровья – вполне реальное дело: отдавай ежедневно 20 минут гигиенической гимнастике – и отойдут, а возможно и пропадут болезни. Временное затишье было недолгим. Оздоровительных эффектов европейских гимнастик уже недостаточно. В 20-е годы американец Мак-Керди забил тревогу: конвейерное производство и темп жизни больших городов оказались страшнее всемирных эпидемий. Возникает острая необходимость концептуального рассмотрения вопросов образа и способа жизни, и про-

блем здоровья. В середине 40-х годов мир узнает о феномене стресса. В 1959 году вышла в свет знаменитая книга Ганса Селье «Стресс жизни». Многолетние клинические исследования Г.Селье подтвердили, что на любую длительную нагрузку, будь то физические и психические напряжения, интоксикация или неблагоприятные климатические условия, организм реагирует одинаково. Сначала возникает реакция тревоги, за ней - фаза сопротивления воздействию и, наконец, – фаза истощения. Г.Селье считал, что существует некоторая индивидуальная мера адаптационной энергии, обеспечивающей сопротивление стрессу.

Мы, в этом контексте, предлагаем рассматривать энергии целостной Живой Природы, которые, по нашему мнению, являются определяющими для ресурсного и резервного потенциала здоровья.

Реагируя на стресс, организм интенсивно выделяет особые вещества – кортикостероиды, которые обеспечивают на какое-то время возможность жить человеку «на форсаже» своих возможностей. Но при этом нарушается жизненно важное биохимическое равновесие в организме. Г.Селье доказал – дисбаланс может быть устранен интенсивным двигательным режимом, при котором как бы сжигаются гормональные излишки. Но опыт последнего времени показывает, что не всегда уровень стресса может соответствовать и компенсироваться двигательной активностью такого же уровня. Кроме индивидуального подхода в подборе только средств, форм и методов, необходима еще градация стресса и, как мы сейчас обозначим, обязательное построение рациональной двигательной активности в комплексе с формированием позитивной психоэмоциональной доминантой.

Гипотезы Ганса Селье (в особенности в его итоговой книге «Стресс без дистресса») оказались весьма продуктивными. В 60-е годы прошлого столетия в развитых

странах высокий жизненный уровень уже не гарантирует здоровья, если люди не относятся к своему телу, духу и душе осознанно, разумно и бережно. Без определенных усилий и напряжений уже не обойтись. Технологии начинают во всю захватывать жизнь человека. Но сам по себе стресс не страшен, страшны: бездуховность, безысходность, уныние, лень, страх.

Новые возможности и пути к сохранению здоровья открыли бестселлеры 70-х годов 20 века – книги Гарта Гилмора «Бег ради жизни» и К. Купера «Аэробика для хорошего настроения». Массовое увлечение оздоровительным бегом трусцой приняло глобальный характер. Гарт Гилмор придумал озорной афоризм: «Лучше пить, курить и бегать, чем не пить, не курить и не бегать». Бег оказался волшебным средством спасения от перенапряжений и малоподвижного образа жизни, помогая человеку хотя бы на время выйти из сфер технологизированной жизни, заполнить километры и часы индивидуальной тренировки, мыслительными, двигательными и психоэмоциональными переключениями, забытыми ощущениями естественного состояния единения тела, духа и Природы. Бег трусцой в те годы стал распространенным рекреационным занятием для мужчин, а аэробика – для женщин (сформировалась благодаря усилиям американской актрисы и мастера шоу-бизнеса Джейн Фонда). Аэробика была не только новой эмоциональной системой движений, но и естественным образом становилась клубом для досуга и общения.

Маркетинг «рынка здоровья» развивался темпами, вполне сопоставимыми с прогрессом компьютеризации, что в какой то степени взаимозависимо и объяснимо. В арсенале оздоровительных систем того времени появились также такие разновидности, как стретчинг, колонетика и многое другое, включая восточные системы оздоровления. Время требовало новые, в том

числе и технологизированные подходы к методике занятий по оздоровлению.

Сфера оздоровительной физической культуры принимала и новые внешние формы. В 90-е годы 20 века появляются первые специализированные фитнес-центры и оздоровительные клубы для обеспеченных и состоятельных людей. Эти структуры представляют собой уже настоящие комбинаты технологизированной деятельности: бассейны, сауны, компьютеризованные тренажеры, массажные кабинеты, азарии, кабинеты фитотерапии и др. Таким образом, *искусственный мир, созданный человеком, требовал создания искусственных новообразований для возможной компенсации всех бед, которые были привнесены самими же людьми в жизнь.* Можно сказать и так, что для здоровья потребовалось достойное место в жизнедеятельности человека. Но, к сожалению, ниша здоровья получила свое место, прежде всего, как успех точно разработанных финансовых схем и маркетинговых технологий. Поэтому человек конца XX столетия здоровее, естественно, не стал.

Гигантские социально-экономические и технологические изменения целых стран и народов завели человечество в сужающийся коридор выбора. Все больше возрастают требования и их уровень, предъявляемые к здоровью человека и его деятельности. Знаний, средств, и образцов так называемого здравостроительства – в избытке, но отсутствует подлинная идеология и единая система подходов к здоровью в широком смысле этого слова. Проблема, на наш взгляд, в том, что человек из мира рабочих технологий, снова попадаете в технологию оздоровления.

Таким образом, мы находимся в искусственном мире и все больше отдаляемся от естественно – природного состояния. Мы оказались в неестественном темпе и ритме жизнедеятельности, которые заставляет искать пути и возможности обнаружения естественно-природных мест и состояний для восстановления баланса сил и энергий. Но при этом мы все меньше думаем о сохранении и приумножении здоровья всего живого находящегося рядом с нами на планете.

* * *